

2020.



Winter.



VARIA.



Voorjaar.

2021.



0251-210527.

V.T.V. Wijkeroog. Wijkermeerweg 5. 1951AH Velsen-Noord.

## V.T.V. Wijkeroog



### Bezoekadres:

Wijkermeerweg 5  
1951AH Velsen-Noord

### Telefoon:

0251 210527

### Mailadres:

[vtvwijkeroog@gmail.com](mailto:vtvwijkeroog@gmail.com)

### Postadres:

Postbus 29  
1950AA Velsen-Noord

### Bestuur:

Voorzitter .....Frank Alkema  
Penningmeester .....Joke van der Linde  
Secretaris .....Julia Anderies  
Holland op z'n Smalst .....Marc Bouwman  
Bouwcommissie.....Don van de Berg

### Coördinatoren:

Tuinwinkel .....Katinka Fransman  
Werkzaterdag .....Peter van Egmond  
Tuinkeuring .....Frank van der Zwet Slotenmaker  
Kantine .....Kees van der Zwet Slotenmaker  
Verzekeringen .....Linea Abbo  
Website en sleutelbeheer.....Simon Bouma  
Bewaking .....Vacature  
Paden en singels .....Vacature  
Sociale media .....Vacature  
Varia .....Greet de Wit  
Voorpagina Varia.....Ada Rozemeijer  
ARBO en Veiligheid .....Vacature  
Gasflessen .....Erwin Belien  
Eco toiletten .....Jos Schoorl  
Waterbeheer .....Jan Reijtenbagh  
Maaierwerk speeltuin .....René Brasser

## **Afsluiten van een jaar met Coronaproblemen en vooruitkijken naar het volgende jaar**

Om u allemaal zo goed mogelijk te informeren over wat er rondom onze tuinen zoal gebeurt ontvangt iedereen deze Varia per post. Dan zijn we er zeker van dat deze niet in een natte brievenbus blijft liggen tot het voorjaar. U vindt hierin veel informatie over uiteenlopende onderwerpen:

resultaten van de schriftelijke ledenvergadering, verkoop van huisje en tuin, werkzaterdagen, meer dan 1 tuin in pacht hebben, commissie parkbeheer, inbraakpreventie en ons 60-jarig jubileum

Allereerst de schriftelijke algemene ledenvergadering. Er waren nauwelijks vragen en opmerkingen in de veertien dagen na verzending van de stukken. Alle voorgestelde besluiten zijn dus aangenomen. Ik zet ze nog even op een rijtje:

- De jaarlijkse verenigingscontributie wordt per 1-1-2021 verhoogd naar € 85
- De kascommissie voor 2020 bestaat uit de heer R. Brassier en mevrouw J. Bot
- De werkzaterdagen gelden per 1-1-2021 per tuin
- Als bestuursleden zijn benoemd : Frank Alkema (voorzitter), Marc Bouwman (HOS) en Don van de Berg (bouwcommissie)

Hartelijk dank voor het vertrouwen dat u hiermee uitspreekt in het deels nieuwe bestuur. Gelukkig zijn we weer een beetje op sterkte zodat niet alles op twee personen neerkomt zoals een groot deel van dit jaar. Joke en Julia dank voor jullie geweldige inzet daarvoor. We gaan ons best doen om in april 2021 een 'normale' jaarvergadering over 2020 te organiseren. Dat blijft natuurlijk afhankelijk van de Corona maatregelen op dat moment. En natuurlijk zijn er de plannen om met elkaar het 60-jarig bestaan van onze vereniging te vieren (zie elders in deze Varia)

De Landelijke Vereniging waarbij wij aangesloten zijn (en waarvan u het blad 'De Tuinliefhebber' ontvangt) heeft op 28 november een online algemene ledenvergadering gehouden waaraan wij deelnamen. Het belangrijkste punt was de verandering van statuten en huishoudelijk reglement. Dat heeft onder andere te maken met een naamsverandering in AVVN Samen Natuurlijk Tuinieren. Dat geeft beter aan wat de leden doen en willen. De oude volkstuinvereniging was vooral gericht op het verbouwen van groenten en fruit. Ook wij heten officieel nog VolksTuin Vereniging. Langzamerhand hebben veel van onze tuinen een meer recreatief doel en zou een naam als Tuinpark Wijkeroog misschien beter passen. Het komende jaar willen we dit bekijken en met u bespreken. Misschien hebben de landelijke wijzigingen in statuten en huishoudelijk reglement ook consequenties voor ons. Dat kunnen we dan ook bekijken en zo nodig aanpassen

Deze Varia winter/voorjaar 2021 is waarschijnlijk de laatste die u op schrift krijgt. Voor de toekomst denken we aan een maandelijks digitale nieuwsbrief. Ook de website en facebook pagina willen we meer actueel en aantrekkelijker maken. Natuurlijk is er dan ook dezelfde schriftelijke informatie op te halen in het praathuis voor de mensen zonder e-mail en internet.

Zijn er zaken waar u vragen over heeft of waar u zich zorgen over maakt aarzel dan niet één van de bestuursleden aan te spreken. Wij willen graag weten wat er op de tuin leeft en proberen het voor iedereen zo aantrekkelijk mogelijk te maken om op

ons park te tuinieren en recreëren Rest mij nog u allemaal voor zover mogelijk in deze omstandigheden namens het bestuur fijne feestdagen en zeker een voorspoedig 2021 te wensen.

Uw nieuwe voorzitter  
Frank Alkema





## wist u dat?

Het VTV Wijkeroog winkeltje van maart tot en met eind september open is?!

En als je wat nodig hebt voor je tuin, je een afspraak kan maken via de telefoon?!

Dat het telefoonnummer op het raam van het winkeltje te vinden is?!

En daar nog veel meer informatie hangt over, hoe en wat in en om het winkeltje?!

Wij van het winkeltje het heel leuk vinden om daar vrijwilligers werk te mogen doen?

Wij er met zijn 12 vrijwilligers zijn en nog wel meer enthousiastelingen kunnen gebruiken?!

We elke zaterdag van 10:00 uur t/m 13:00 uur en woensdag van 13:00 uur t/m 16:00 uur open zijn?!

Er her en der posters komen te hangen met informatie hoe je je kan opgeven om in het winkeltje vrijwilligerswerk te mogen doen?!

Wij dan superblij zijn als je je opgeeft?!

Het heel leerzaam is en veel informatie wordt uit gewisseld, over de tuin, hoe we onze tuinen, dier en natuurvriendelijk kunnen onderhouden?!

Dat we het winkeltje up to date houden en mee gaan met, hoe we de natuur en de dieren die daar in leven kunnen steunen?!

Wij zo veel mogelijk biologisch gaan?!

We biologische aarde verkopen.

Lavameel, kalk en andere grond stoffen verkopen die heel goed zijn voor de tuingrond?!  
Als je niet weet wat het doet en hoe het werkt wij dat met alle liefde uit leggen en informatie meegeven in de vorm van een stencil?!

Simone graag een lezing zou willen geven over hoe je je tuin zo dier en natuurvriendelijk zou kunnen onderhouden?!

Jullie je dan op kunnen geven om te komen luisteren?!

Als er animo voor is, die lezing dan door gaat?!

Wij een prachtig aardehok hebben met, aarde, token stokken en helemaal achterin een verpottafel, een grote bak met aarde om de plantjes die we het afgelopen seizoen niet verkocht hebben te planten en te verpotten?!

Een grote opvangtank hebben om het regenwater op te vangen. Zodat we zo min mogelijk kraanwater hoeven te gebruiken?!

Wij graag stekjes ontvangen om te verkopen voor het goede doel dat wij steunen.

Dat dat goede doel voor de KWF en het hartfonds is?!

Dat we volgend jaar 2021 vaste planten gaan verkopen die een beetje anders dan anders zijn?!

Je nu waarschijnlijk heel nieuwsgierig bent wat er bedoeld wordt?!

Je het kan vragen en wij je daarover vertellen!!

Er ook seizoenplantjes te koop zijn?!

We leuke kleine, van goede kwaliteit, tuincadeautjes gaan verkopen?!

Dat we gas verkopen?!

En ook zand?!

Wij niet duurder zijn dan een tuincentrum elders?!

Wij het heel goed gedaan hebben dit tuin seizoen 2020?!

Ondanks de corona, er gezorgd is dat we zijn blijven verkopen en dat dat goed heeft uitgepakt?!?!?

Wij uitkijken naar het volgende seizoen?!

Wij hopen dat het heel druk gaat worden met het verkopen van onze spullen aan de tuinders van VTV Wijkerog?!

Wij jullie een fijne winter toe wensen en jullie zeker het volgende seizoen blij kunnen maken?!

Het Winkeltje.

## **Verkoop van uw huisje en tuin.**

U hebt wellicht opgemerkt dat de bouwcommissie onder leiding van Don van de Berg opnieuw actief aan het werk is gegaan. Dat heeft ertoe geleid de procedure bij de verkoop van huisje en tuin nog eens duidelijk op een rij te zetten om vertraging te voorkomen.

- a. Meldt schriftelijk (of per mail [vtwijkeroog@gmail.com](mailto:vtwijkeroog@gmail.com)) bij het bestuur dat u van plan bent uw huisje te verkopen.  
De tuin wordt door u gehuurd van de vereniging en is niet uw eigendom.
- b. Na de melding bij het bestuur krijgt de bouwcommissie opdracht het huisje op te meten en de conditie van de tuin te bekijken. Bij onvolkomenheden wordt u op de hoogte gebracht en dient u deze eerst op te lossen voordat de tuin kan worden vrijgegeven voor overdracht. Denk er aan dat huisje en opstallen niet groter dan 25 vierkante meter mogen zijn en de kas 10 vierkante meter.  
De tuin moet opgeruimd zijn en de singel schoon.
- c. De bouwcommissie brengt verslag uit aan het bestuur.
- d. Het bestuur besluit tot overdracht als alles conform de reglementen in orde is.  
In de statuten staat dat het bestuur kan besluiten een nieuwe huurder al of niet toe te laten als lid op het complex.
- e. Een nieuwe huurder dient zich ruim voor de overdracht te melden bij het bestuur en een schriftelijke aanvraag in te dienen, tevens wordt er een inschrijving van de BSA verlangd om er zeker van te zijn dat de adspirant koper/huurder een thuis adres heeft. Het bestuur heeft een gesprek met de aspirant huurder/koper om te bezien of deze binnen de doelgroep van de tuinpopulatie past.

## **Meer dan 1 tuin in pacht hebben.**

In het verleden is het soms moeilijk geweest om voor alle tuinen een lid /pachter te vinden. Daarom heeft het bestuur oogluikend toegestaan (om verwaarlozing te voorkomen), dat er soms 2 tuinen per lid of dat er een tuin op naam van iedere partner van twee samenwonende partners is gezet. Volgens de statuten mag dit officieel niet.

In artikel 4.2 staat dat per tuin slechts één lid kan worden toegelaten en in artikel 4.3.a. dat gebleken moet zijn dat op hetzelfde woonadres van het aspirant lid geen partner, die reeds lid is van de vereniging, woont.

Tijden zijn duidelijk veranderd en er is veel vraag naar volkstuinen mede gezien het beschikbare budget van veel kandidaat-leden. Daarom heeft het bestuur besloten vanaf heden bovengenoemde artikelen uit de statuten weer stringenter toe te passen. Dat geldt ook voor overdracht van twee tuinen, dat moeten dus vanaf heden twee nieuwe eigenaren worden en de tuinen moeten voor de overdracht reeds gesplitst zijn met een duidelijk erfgrans, zoals bestaand voor het samenvoegen.

### **Werkzaterdagen**

De werkzaterdagen worden georganiseerd per tuin. Als een lid zelf niet in staat is mee te werken kan hij/zij regelen dat iemand anders dat voor betrokken doet, al of niet tegen betaling. De leeftijdsgrens van 70 jaar voor vrijwaring blijft gehandhaafd. Als men zonder opgave van redenen niet verschijnt wordt er een boete van € 75 opgelegd.

### **Commissie Parkbeheer**

Het is U misschien ook opgevallen dat ons park er hier en daar niet altijd even netjes uitziet. Ook is er wat achterstallig onderhoud aan paden en singels. Waar kan je je "snoeigroen" kwijt? Er zijn veel losse 'klusjes' die door verschillende mensen (vaak ook een bestuurslid) worden gedaan. Volgend jaar willen we dat aanpakken en daarvoor een commissie parkbeheer instellen die dat organiseert en deels uitvoert.

Als voorbeeld zijn er onderstaande taken te verdelen.

- onderhoud gemeenschappelijke paden
- onderhoud singels
- onderhoud speeltuin
- onderhoud en aanschaf gereedschap
- organisatie werkzaterdagen
- organisatie plaatsen waar snoeihout/groenafval gestort mag worden
- eco toiletten
- centraal huisvuil
- contacten met gemeente Velsen
- contacten met brandweer
- contacten met waternet
- EHBO en ARBO
- onderhoud gebouwen
- bewakingscamera's
- winkeltje en gasflessen

Veel van deze activiteiten worden nu door verschillende personen en het bestuur gedaan.

Het is ook heel goed dat eenieder zijn eigen plichten kent. Maar het ontbreekt aan overzicht, zeker vanuit het bestuur. Daarom lijkt een commissie parkbeheer ons een goede oplossing. Alle tuinders die nu taken uitvoeren kunnen daarin zitten. Maar er moet één coördinator komen die in de gaten houdt of alles gebeurt (en op de juiste tijd) en rapporteert aan het bestuur.



**De volgende personen zijn reeds in een functie actief:**

Coördinatie werkzaterdagen	-	Peter van Egmond
Winkeltje	-	Katinka Fransman
Gasflessen	-	Erwin Belien
Eco toiletten	-	Jos Schoorl
Waterbeheer	-	Jan Reijtenbagh
Maiiwerk speeltuin	-	René Brasser

**Nog in te vullen**

Arbo en veiligheid	-
Bewaking	-
Paden en singels	-
Sociale Media	-



**Frank Alkema , uw nieuwe voorzitter**

Ik ben Frank Alkema en stel me hierbij even voor.



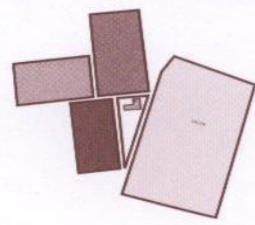
Wij (mijn vrouw An en ik) hebben sinds drie jaar een tuin(nr.234) en genieten hier volop van. Dit jaar nog meer dan vorige jaren omdat vakanties naar het buitenland er niet inzitten door de Corona problemen. We behoren tot de risicogroepen. Ik ben 76 jaar en heb een uitgebreide medische voorgeschiedenis met op de voorgrond hartproblemen en suikerziekte. Dat is nu goed geregeld en in kan prima functioneren.

We wonen in een appartement in Zaandam zonder balkon of tuin. Dat was ook de reden op zoek te gaan naar een tuin die ons aansprak en die hebben we gelukkig gevonden.

Omdat we veel op de tuin waren en ik vond dat ik wel wat voor de gemeenschap kon doen heb ik me aangemeld als aspirant voorzitter. Het afgelopen half jaar heb ik meegedraaid met het bestuur (Joke en Julia) en gezien hoe ingewikkeld dit is en hoeveel aspecten er aan de beheren van een tuincomplex zitten.

Ook was ik onder de indruk van het grote aantal vrijwilligers dat zich inspant om alles in goede banen te leiden. Als voorzitter hoop ik daar een bijdrage aan te leveren. Daarbij wil ik uitgaan van alles wat er al gebeurt en ben niet van plan de hele organisatie op zijn kop te zetten

Ik heb een uitgebreide ervaring met commissies, organisatie en besturen. Ooit ben ik begonnen als huisarts in het hoge Noorden en heb daarna veel functies in de medische wereld bekleed. Langzamerhand verschoof dat van medisch uitvoerende taken naar meer bestuurlijke. Ik hoop deze ervaringen in de nieuwe functie als uw voorzitter te kunnen gebruiken en heb daar veel zin in. Ik hoop u in welke hoedanigheid dan ook ergens op ons mooie tuinpark te ontmoeten,



**VTV WIJKEROOG**

**1961 -2021**

**Op 4 januari 2021 BESTAAT V.T.V. WIJKEROOG OFFICIEEL  
60 JAAR.**

**“tijd voor een feestje”**

Een jubileum moet gevierd worden met een feestje!  
Zo is het maar net!

Vorbereidingen hiervoor zijn nog door niemand gedaan,  
enerzijds omdat we geremd worden door de  
maatregelen omtrent de Corona situatie en  
ook omdat het tot op heden het bestuur aan tijd heeft ontbroken.

**Het zijn geen excuses!**

Het niet op de juiste manier gestalte te kunnen geven  
aan een jaarvergadering heeft hier ook mee te maken,  
de contacten en de saamhorigheid zijn er even niet.

Wij zetten in op medio 2021 om er toch een leuk  
feest van te kunnen maken  
Met een uitgebreide Open Tuindag.  
Hopelijk ligt Corona dan weer achter ons.

Sluit je aan als vrijwilliger/organisator om  
hier iets in te willen betekenen.  
Mail naar [vtvwijkeroog@gmail.com](mailto:vtvwijkeroog@gmail.com): 60 jarig jub.

Ook voor de jeugd op het park is het de bedoeling  
dat er leuke activiteiten georganiseerd gaan worden  
e.e.a. misschien samen met “ons” jubileumfeest.



## Ecologisch Tuinieren

Aan het einde van het jaar de balans opnemen is soms heel verhelderend.

Terugkijkend op het afgelopen jaar zijn er veel dingen veranderd, wie had dit gedacht in januari dat dit jaar zo zou eindigen. Gelukkig hebben we volop van onze tuin kunnen genieten mede door het mooie weer.

Wat is er goed gegaan dit jaar en wat niet. Wel de buxusmot heeft gigantisch toegeslagen en mij doen besluiten ze er allemaal uit te gaan halen, maar dat gaat niet van vandaag op morgen maar geleidelijk per bloembed zodat ik op termijn hiermee klaar ben. Zelfs de planten die tot nu toe zonder schade bleven zijn nu aangetast.

Verder heb ik pech gehad met de diverse Tagetes want de meeste zijn opgevreten door de



slakken maar ook doordat ik een beplanting fout had gemaakt. Zowel bij de afrikaantjes als bij de Dahlia's. In mijn enthousiasme had ik vergeten dat de planten ervoor te hoog werden zodat ze in de verdrukking kwamen te staan. Zo zie je maar dat je soms fouten maakt die onmiddellijk worden afgestraft. Volgend jaar maar anders aan het werk maar het geeft wel aan hoe belangrijk het is, dat je planten op de goede plaats zet waar ze omvragen. Doe je dit niet dan helpen de slakken je snel van je planten af want planten die het naar hun zin hebben zijn veel sterker.

De proef met de koperen ringen is me goed bevallen, althans in het voorjaar want toen de planten hoger werden kwamen de slakken van andere planten overlopen en vreten ze toch noch aan de Dahlia's maar de schade viel toen mee, enkel hier en daar een hapje uit het blad. Volgend jaar zet ik mijn Dahlia's toch weer in potten omdat ze dan beter te beschermen zijn.

Wat ook helpt is het later uitplanten zodat de Dahlia's de kans krijgen om eerst veel blad te maken dat harder wordt gedurende het seizoen. In het voorjaar is het blad te zacht. Omdat de planten werden opgegeten heb ik ze weer opgepot en met de koperen ringen er omheen is dat prima gegaan. Zelfs de gezaaide Dahlia's werden niet opgegeten die ik in potten had uitgeplant en voorzien van de koperen ringen. Dit is me prima bevallen omdat ik nu geen korrels hoefde te strooien om de slakken tegen te houden. Zelfs geen ecorrels.

Alle knollen zijn gerooid en ze zijn de zomer goed doorgekomen en er was bijna geen uitval van knollen. Slechts twee waren er verrot, dit in tegenstelling tot vorig jaar toen er veel verrot was door de regen in het najaar.

De enkelbloeiende Dahlia's trokken inderdaad veel insecten aan, zoals de bijen waar ik ze voor had aangeplant.

Voor nu de allerbeste wensen voor iedereen in het nieuwe jaar en vooral een goede gezondheid in 2021

Tot de volgende keer

Ria Post



# Een kerstkrans maken: stap voor stap

Omdat er dit jaar geen mogelijkheid is om een avond kerststukjes maken in de kantine te kunnen organiseren, hierbij een beetje hulp en inspiratie om thuis aan de slag te gaan.

Heel veel materialen zijn op de tuin (of van de burens met toestemming) te vinden, veel plezier met de voorbereidingen.

## Een kerstkrans maken: stap voor stap



### Benodigheden

- Een strokrans (te koop bij tuincentra of winkels)
- Groen: Douglas of taxus bijvoorbeeld
- Mos (bijvoorbeeld uit je gazon)
- Wikkeldraad
- Decoratie zoals dennenappeltjes en sierappeltjes

Bedenk van tevoren even wat je met je krans wilt doen. Hang je hem buiten op de deur, dan blijft hij de hele winter goed en kun je ook hulst gebruiken. Wil je je krans binnen ophangen, laat dan de hulst achterwege, want dat droogt snel uit. Overigens kun je prima fijnspar of blauwspar gebruiken als groen, maar dat prikt en is dus niet per se het handigste.

### Stap 1: krans bedekken met mos

Het mos gaat zorgen voor een goede groene basis van je krans. Zorg dus dat je het stro mooi camoufleert met het mos. Dit doe je met wikkeldraad (dat je eerst vastmaakt aan de strokrans zelf): houd een stuk mos tegen de krans, en draai er wikkeldraad omheen. Knip het draad niet af, maar houd het klosje in je handen en blijf het afwikkelen terwijl je de krans bedekt met nieuwe stukken mos. Mis je een stukje? Geen probleem: het kerstgroen bedekt alles wel.

### Stap 2: kerstgroen

Als je rond bent met het mos, ga je op dezelfde manier je kerstgroen om de krans wikkelen. Doe dit 'dakpansgewijs': de takken houd je in dezelfde richting. Je bedekt dus telkens de onderste stukken van de tak (die een beetje lelijk zijn, want daar heb je ze afgeknipt) met de toppen van de volgende tak.

Werk helemaal rondom en vergeet ook de binnen- en achterkant niet. Je kunt eventueel meerdere takjes tegelijk vasthouden en omwikkelen met het draad.





Werk helemaal rondom en vergeet ook de binnen- en achterkant niet. Je kunt eventueel meerdere takjes tegelijk vasthouden en omwikkelen met het draad.

Lukt dit allemaal heel goed, dan kun je ervoor kiezen om dennenappels mee te wikkelen. Lukt dat niet, dan voeg je ze later toe. Als je helemaal rond bent, steek je de onderkant van de laatste takken onder de bovenkant van de eerste takken.

Als je rond bent, draai je op het laatst het draad twee keer om de krans heen. Houd bij het laatste rondje wat ruimte over om een lus te maken. Wikkel het draad nog een aantal keer tussen de krans en het lusje om, dan krijg je een stevige lus.



Als je deze stappen hebt afgerond, dan heb je de basiskrans. Vind je die al mooi genoeg, maar om er een echte kerstkrans van te maken, kun je extra decoratie toevoegen.

#### **Stap 4: extra decoratie**

Wij hebben hier voor sierappeltjes (malus red sentinel) en dennenappeltjes gekozen. Je kunt natuurlijk kiezen wat je wilt! Steek een klein stukje draad in de (dennen)appel en steek het andere uiteinde van het draad tussen het stro van de krans. Hiervoor kun je trouwens ook satéprikkers gebruiken. Verder kun je van alles toevoegen: hulst, bonte hulst, bessen, zaadknoppen, noem maar op. Eigenlijk alles wat je ook gebruikt in een kerststuk.

#### **Stap 5: je kerstkrans verzorgen**

Zoals we al zeiden, blijft je kerstkrans buiten heel lang mooi. Buiten hoeft je je krans niet te verzorgen, omdat de luchtvochtigheid al goed is. Hang je je kerstkrans binnen op, dan moet je hem toch wel om de dag natspuiten met een plantenspuit.



## Zijn vijgen gezond?



**Sommige mensen zijn dol op vijgen, maar zijn deze vruchten wel zo gezond? We vertellen je in dit artikel waarom vijgen gezond zijn, hoe je ze kunt eten en hoe je op een eenvoudige en snelle manier genoeg vitaminen binnen kunt krijgen door vijgen te eten!**

### **Vijgen zijn gezond**

Vijgen zijn gezond, ze zijn erg zoet en het aantal calorieën valt reuze mee. Dit geldt met name wanneer je de keuze maakt voor verse vijgen. Als je kiest voor gedroogde vijgen dan is het wel belangrijk dat je deze met mate gaat eten. Deze bevatten per 100 gram ongeveer 270 calorieën. Je kunt vijgen dus nemen als gezond tussendoortje.

### **Voordelen vijgen**

Vijgen bevatten veel vitamine A, dit is goed voor je huid. Maar in vijgen bevinden zich ook veel vitaminen B en deze zijn bijvoorbeeld goed voor je stofwisseling. Daarnaast vind je in vijgen ook mineralen waarbij je kunt denken aan calcium, koper, ijzer en selenium. Dit is allemaal goed voor je botten, bloedvaten en je hart. In vijgen zitten meer mineralen dan in andere vruchtsoorten. Er zijn ook veel vezels aanwezig in vijgen.

### **Vijgen en geneeskrachtige werking**

Als je last hebt van een verstopping dan kunnen vijgen laxerend werken. Ook zorgen de vijgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel en werken ze verzachtend tegen keelpijn. Ze zorgen ook voor goede botopmaak bij osteoporose. Wanneer je last hebt van zwerende wonden dan kun je gekonfijte vijgen nemen.

### **Vijgen kopen**

Wanneer je de keuze maakt om vijgen te gaan eten (want je weet nu dat vijgen gezond zijn), dan kun je verschillende vijgen kopen. Let altijd goed op wanneer je voor gedroogde vijgen kiest, dat deze er fris uitzien en niet dof. De oudere vijgen zijn vaak taaier en harder en dat komt door de suikerkristallen. Daardoor zijn ze ook wat minder lekker. Wanneer je gekonfijte vijgen neemt, dan zijn deze geconserveerd in siroop van suiker. Dit is minder gezond dan de pure gedroogde of verse vijgen.

### **Verse vijgen**



Als je verse vijgen wilt eten, eet ze dan ook eens met schil. Let op: vijgen zijn gevoelig voor schimmel en je kunt dit ook zien aan bruine plekjes op de vijg. Hierdoor zal de smaak ook niet meer zo aangenaam zijn. Je kunt de verse vijgen het beste eten wanneer ze lekker koel zijn. Er kan eventueel wat citroensap over de vijgen heen worden gedaan, zodat je een frisse smaak krijgt. Je kunt vijgen puur eten, maar ook verwerken in een maaltijd. Gebruik dan kleine stukjes die je bijvoorbeeld in een salade doet. Lekker met appel, in een witlofsalade, met walnoten en geitenkaas. Of maak je eigen recept, naar eigen smaak.

### **Vijgen en calorieën**

Veel mensen vragen zich af waarom gedroogde vijgen zoveel meer calorieën bevatten dan verse vijgen. Dit heeft te maken met het vele water dat je in de verse vijgen kunt vinden. In gedroogde vijgen is het vele water eruit gehaald. Je kunt vijgen puur eten, maar deze vruchten ook mengen door een salade. Combineer met ingrediënten die jij lekker vindt.

### **Waarom zijn vijgen gezond?**

Er zijn verschillende redenen te benoemen waarom vijgen gezond zijn.

- Als je vijgen eet dan kun je obstipatie voorkomen. Voor een goede stoelgang heb je vezels nodig en in vijgen vind je erg veel vezels.
- Door vijgen te eten kun je aambeien voorkomen. Dit heeft te maken met de vele vezels die je kunt vinden in de vijgen. De ontlasting verloopt prima als je voldoende vezels binnen krijgt, je hoeft niet te persen en dat voorkomt aambeien.
- Wanneer je je cholesterolgehalte op peil wilt houden kun je dat ook doen door vijgen te eten. In vijgen vind je namelijk pectine. Dit is een oplosbaar vezel. Het absorbeert het slechte cholesterol en verlaat dan het lichaam.
- Je kunt een hoge bloeddruk voorkomen met vijgen. Kalium is daarvoor nodig en kan de bloeddruk verlagen, dit vind je in vijgen.
- Je dikke darm gezond houden doe je ook door vijgen te eten. Er zijn veel vezels aanwezig in vijgen en deze beschermen de dikke darm tegen ontstekingen.
- Je wilt je skelet ook sterk houden en daar kunnen vijgen je een handje bij helpen.
- Bij vrouwen kan PMS verlicht worden door vijgen te eten. PMS staat voor het premenstrueel syndroom.

### **Wat zijn vijgen eigenlijk?**

Vijgen zijn gezonde en lekkere vruchten. Ze zijn afkomstig van de vijgenboom. Je kunt verse vijgen kopen en gedroogde vijgen. Je wilt graag gezond eten en daar horen de vijgen ook bij. Als je 100 gram vijgen eet, dan krijg je 74 calorieën binnen. Als je op je gewicht wilt letten of af wilt vallen dan zijn vijgen ideaal om te eten. Vijgen zijn ook een energiefactor, ideaal als je gaat sporten. Maar ze dragen ook bij door de vezels, mineralen en vitaminen.

### **Vijgen eten**

Je kunt vijgen op verschillende manieren eten en klaarmaken. Om te beginnen zou je eens kunnen denken aan vijgen met geitenkaas en honing. Maar je kunt ook een salade maken met vijgen, banaan en appel. Ook gebakken gedroogde vijgen op brood zijn erg lekker. Als je vijgen op een gezonde manier in een maaltijd wilt bereiden, dan kun je dus voor verschillende opties kiezen. Onderstaand volgt een recept en de bereidingswijze.

Je kunt warme vijgen met geitenkaas en honing klaarmaken. Dit is een nagerecht geschikt voor vier personen en bevat 225 kcal aan voedingswaarden. De bereiding neemt slechts tien minuten in beslag en het gerecht moet zes minuten in de oven.

Ingrediënten vijgen met geitenkaas en honing

- 8 vijgen
- 200 g zachte geitenkaas
- 1 tl rozemarijn
- 4 el honing
- 1 tl balsamico azijn
- 2 tl olijfolie extra vierge

Je verwarmt de oven voor op 225 graden. Dan snijd je de vijgen kruiselings in en dan druk je deze met je vingers een beetje open. Je zet de vijgen in de ovenschaal en dan snijd je de rozemarijn fijn. Dan roer je de geitenkaas en de rozemarijn door elkaar en dan verdeel je de kaas over de vijgen. Vervolgens plaats je de ovenschaal op het rooster in het midden van de oven en laat je het geheel in zes minuten goudbruin worden. Na de zes minuten verdeel je de vijgen over de kleine bordjes. Je doet er wat honing overheen. Je roert de azijn en olie goed door elkaar en druppelt de dressing op het bord. Nu is het gerecht klaar om te serveren aan je gasten.

### Vijgen bewaren

Je kunt vijgen het beste buiten de koelkast bewaren en snel na de aankoop (dus als de vijgen nog vers zijn) opeten. De gedroogde vijgen dien je te bewaren in een luchtdicht bakje of zakje. Maar je kunt ze ook in de koelkast bewaren, want het is erg lekker om de vijgen koel te kunnen eten. Zeker in de zomermaanden is het belangrijk om vijgen koel te bewaren.

### Voedingswaarde vijgen

Voedingswaarde per 1 vijg

- Energie 197 kj
- Eiwitten 0,63 g
- Koolhydraten 12,14 g
- Suiker 9,1 g
- Vet 0,18 g
- Verzadigd Vet 0,027 g
- Enkelvoudig Onverzadigd Vet 0,03 g
- Meervoudig Onverzadigd Vet 0,066 g
- Cholesterol 0 mg
- vezels 1,9 g
- Natrium 2 mg
- Kalium 129 mg

### Bronnen:

<http://www.vijgengezond.nl/http://www.startgezond.nl/eten/vruchten/vijgen/http://goedetengezondleven.nl/vijgen-gezond/>

Ingezonden door: Fahmida Kockelkoren



In plaats van een puzzel zond Truus van IJsselmuiden ons deze spreuk.

## INBRAKEN 2019-2020



Zijn we deze beelden al kwijt, de stress, die de maanden november en december 2019 ons hebben bezorgd.

Inbraak in je tuinhuis is een nachtmerrie. Als je in deze donkere periode naar je tuin gaat is het altijd de vraag “wat tref ik aan”, zijn ze “al” langs geweest. Niets is zeker.

Alle maatregelen die je neemt blijken toch nog onvoldoende te zijn om het dievengilde buiten de deur te houden.

Niet alleen de ontvreemde inventaris is een gemis maar ook de vernielingen aan deuren, ramen en kozijnen is een triest aanzien en geeft weer veel werk waar we niet op zitten te wachten.

De tuinhuizen zijn niet alleen geliefde plek voor inbrekers om hun slag te slaan, maar ook de daklozen willen nog wel eens een tuinhuisje uitzoeken als tijdelijke overnachtingsplaats. Om binnen te komen gaat dit altijd gepaard met het vernielen van een raam of deur.

Bent u op de tuin kijk goed rond of alles, ook bij de burens en in de directe omgeving, nog in orde is, zoals ramen en deuren die verdacht open staan. Ziet u iets verdacht meld dit dan via [vtwijkerooog@gmail.com](mailto:vtwijkerooog@gmail.com) of tel nr. [06-15484664](tel:06-15484664) noem tijd en plaats waar e.e.a. is gesignaleerd.

Als iedereen zijn ogen en oren goed open houdt en verdachte meldingen direct doorgeeft, kunnen we misschien de schade binnen de perken houden.

**Slogan: geef inbrekers of ongenode gasten geen kans !**

Als VTV gaan we ons verdiepen om de camera bewaking die rond de kantine reeds geplaatst is uit te breiden



Ondanks de reeds aanwezige camera's moeten we toch alert zijn en oppassen. Zodra er ongewenste, onbekende personen op het park rondhangen, maak hier direct melding van, vreemde auto's kenteken nr. noteren of maak een foto.

Dank voor jullie medewerking.

## Protocol voor verzekering claims

Bij schade door brand, storm of inbraak: Bel de vertegenwoordiger van de verzekering, Linnea Abbo 06-36172883. Neem foto's van de schade en verstuur deze naar [Linnea49@gmail.com](mailto:Linnea49@gmail.com).

Indien reparatie onmiddellijk nodig is om verdere schade te voorkomen, kunt u dit meteen na melding doen.

In geval van schade door inbraak, doe aangifte bij de politie Velsen. Dit is vrij eenvoudig te doen via internet. Als dit niet mogelijk is moet u een afspraak maken. Wanneer u de digitale kopie met het aangifte nummer ontvangt kunt u die doorsturen naar bovenstaande link. Indien u de aangifte op papier ontvangt kunt u een kopie door de brievenbus van het kantoor van het praathuis doen.

In alle gevallen is het zaak om zoveel mogelijk rekeningen van de beschadigde of gestolen artikelen mee te sturen. Nadat u de schade heeft (laten) repareren moet u wederom hier kopieën van sturen. Ook als u zelf reparaties heeft uitgevoerd kunt u hiervoor claimen, namelijk 15 euro per uur.

In veel gevallen hebben tuinders geen rekeningen van gestolen goederen meer. Het helpt dan als u foto's kunt aanleveren van het huisje en de inboedel van voordat de schade gemaakt was. Indien u geen telefoon heeft waarmee u dit kunt doen, zou u misschien een zoon, dochter of buurman kunnen vragen dit voor u te doen.



## Moestuin in de winter

Zo vanaf november ligt het werk in de moestuin voor een groot deel stil. Toch zijn er nog wat klusjes die je kunt doen in de **moestuin in de winter**. Bodembedekking aanbrengen bijvoorbeeld, en het een en ander opruimen uiteraard.

### **Moestuin opruimen**

Je hoeft heus niet alles op te ruimen in de moestuin, maar zieke en dode plantenresten haal je maar beter tijdig weg. Ze kunnen ziekten en schimmels bij zich dragen, die zich pas volgend jaar zullen manifesteren op je planten. Gooi ze bij voorkeur in de GFT-bak, niet op de composthoop. Haal ook koolstronken die geen nut meer hebben weg. Tomatenplanten worden, met het oog op mogelijke ziekten en schimmels, eveneens voor de winter uit de kas gehaald.

Droge plantenresten of restanten van bloemen laat je staan tot in de lente. Het kan een tijdelijke voedselbron zijn voor vogels en het ziet er leuk én mooi uit met een laagje rijp of wanneer het gesneeuwd heeft.

### **Bodembedekking**

Over de spade en het feit dat die beter in het tuinhuisje blijft hangen, ga ik het niet hebben, dat hebben we ondertussen allemaal begrepen. Toch? Maar wat doe je met die lege bedjes waar nu niets meer op groeit? Het antwoord is simpel: breng een winterjasje aan!

Bodembedekking tijdens de winter is van groot belang, omdat het de structuur van je bodem sterk beïnvloed. Stel je laat de grond voor wat hij is in de winter. Regen,

sneeuw en vorst zorgen ervoor dat de grond dichtslibt en bij gevolg niet meer kan ademen. Er wordt als het ware een dikke korst gevormd en dat kan niet de bedoeling zijn.

Bodembedekking zoals compost, stalmest of afgevallen bladeren werkt prima. Breng doorgaans 5 cm aan op de bedjes waar onder andere wortelgroenten komen te staan, en 10 cm op de plaats waar vrucht- en koolgewassen zullen groeien.

Verder is het belangrijk om stalmest van onder andere koeien en paarden voor de winter aan te brengen, zodat het verteerd is wanneer de eerste lentezon weer gaat schijnen. Niet verteerde stalmest is te geconcentreerd en kan in veel gevallen de wortels van je planten verbranden. Een goede bodembedekking zorgt er ook voor dat onkruidzaden verstikken en geen kans hebben om te groeien. Het is een goede vochtregulator en zorgt daarbovenop voor een schuilplaats voor heel wat nuttige insecten.

### **Doe de test**

Elk jaar, op het eind van het seizoen, een bodemanalyse (laten) uitvoeren is geen overbodige maatregel. Het laat zien hoe je bodem eraan toe is en wat je eventueel moet verbeteren. Compost helpt de bodem luchtig te maken, maar is geen meststof. Het bevat uiteraard wel organische elementen die instaan voor de groei van je planten, maar het is er vooral om de structuur van je bodem aan te pakken. Uit analyses blijkt vaak ook dat je perceeltje een tekort heeft aan kalk. Kalk strooi je (meestal) in de vorm van korrels die je nadien oppervlakkig inwerkt.

### **Wat oogst je in de winter?**

De zomer- of zogenaamde warme groenten hebben we ondertussen gehad. Maar vanaf november kunnen de typische wintergroenten worden geoogst. Zolang de bodem te bewerken is, kun je af en toe rooien.

- Aardperen – Deze zijn oogstklaar vanaf november. Haal ze met een riek uit de grond en verwerk ze vrijwel meteen. Het voordeel van aardperen is dat ze kunnen blijven zitten en dus winterhard zijn. Oogsten naar behoefte is dus aangewezen.
- Crosne – Japanse andoorn of corsne wordt geoogst zodra het loof is afgestorven. Haal de vreemde knolletjes uit de grond en bewaar ze op een donkere, koele plaats. Of oogst naar behoefte, ze blijven buiten in leven.
- Bladgroenten uit de kas – Als je een maand geleden nog wat wintergroen zoals sla, spinazie en veldsla hebt gezaaid kun je nu al een eerste keer plukken.
- Kool – rode-, witte-, spits- en savooiekool kunnen volop worden geoogst maar kunnen ook, mits wat beschermd tijdens hevige vorst, gewoon op het perceel blijven staan. Ook boerenkool en spruiten zijn klaar om geplukt te worden.
- Pastinaak – Kunnen bij zacht winterweer in de grond blijven zitten en worden geoogst naar behoefte.
- Snijbiet – Is matig winterhard en dus prima te oogsten.
- Prei – Winterprei kun je, zolang de grond te bewerken is, de hele winter oogsten.

Bron: De tuin op tafel.com



### Geluk

Geluk vind je niet als je alleen blijft zitten.

Geluk vind je wel als je met anderen samen bent.

Geluk vind je niet op een onbewoond eiland.

Geluk vind je daar waar mensen elkaar echt ontmoeten.

Geluk vind je niet als je er alleen naar zoekt.

Geluk vind je ten volle als je jezelf voor anderen inzet.



'Moet jij nu altijd de deur zo hard dichtslaan?'

### CHAMPIGNONS IN KNOFLOOKSAUS

Verhit 2 eetlepels (olijf)olie in een koekenpan en bak 250 gr. champignons op een hoog vuur rondom bruin. Haal ze uit de pan, doe weer 2 eetlepels olie in de pan en pers er 3 teentjes knoflook boven uit. Fruit de knoflook ca. 3 minuten op een laag vuur. Voeg dan 2½ dl. koud water toe en klop 1 pakje witte saus erdoor. Al roerend aan de kook laten komen en zachtjes laten doorkoken.

Roer er 'n snuffje paprikapoeder en ½ eetl. citroensap door. Schep de champignons door de saus en warm ze nog even goed door. Knip 'n paar takjes peterselie erboven fijn en serveer met stobbrood.





Al jaaaaren komt hij op de VTV. Vroeger had zijn vader er een tuin en twee van zijn ooms ook. Ook de tante van zijn vrouw Corrie had er een tuin. Hij was er kind aan huis, heeft alles zien opgroeien en opbloeien. Van het land van boer Splinter, een kale vlakte, naar het prachtige complex wat het nu is.

Corrie had al eerder interesse, maar dat zag Peter van Egmond in het begin niet zo zitten. Te veel werk. Uiteindelijk is hij overstag gegaan en sinds een jaar of 15 hebben ze zelf een tuintje. En daar hebben ze zeker geen spijt van. Je ziet hem regelmatig over het park fietsen, hier en daar een praatje maken. Dat vindt Peter ook belangrijk, het sociale aspect. Want hoe rustig hij ook is hij houdt van de gezelligheid.

En zoals het uiteraard hoort deed Peter ook aan de werkzaterdagen mee. Eerst liep hij samen met Martin. Totdat Martin er mee stopte. Niemand meldde zich en toen heeft Peter besloten het over te nemen. En dat is echt niet zomaar wat. Van maart tot november, iedere zaterdag van 9 tot 12 staat hij daar. Heel erg blij is hij dat hij daarbij wordt ondersteund door Mark, Rini en Henri. Dat moest ik er speciaal bijzetten, zij verdienen een pluim voor hun ook belangeloze inzet.

Samen met deze drie mannen wacht hij de groep vrijwilligers op en kunnen ze de taken verdelen. Samenwerken, belangrijk! Sommige mensen mogen wel een duwtje in de rug hebben, maar ook dat hoort erbij.

Peter, een man op de achtergrond maar o zo belangrijk, een bescheiden man die onvermoeibaar iedere week klaarstaat en zonder morren aan de slag gaat.

Peter, jij verdient zelf ook een pluim!

Julia Anderies

## VALKRUID

Je weet allemaal dat (klein-)kinderen de neiging hebben tot regelmatig te vallen. Blauwe plekken zijn niet te voorkomen, maar wel sneller te verhelpen.



Wie weleens een kneuzing of verstuiking heeft opgelopen, kent het misschien: Arnica of valkruid. In de homeopathie wordt dit plantje gebruikt vanwege de herstellende werking op spieren en gewrichten. Maar voorzichtigheid is geboden.

Het valkruid, ooit uitgeroepen tot 'mooiste wilde bloem van de provincie', is van oudsher een

karakteristieke Drentse plant. Je herkent de plant aan de slanke, gele bloemen op een lange, dunne steel. Vroeger was het een algemeen kruid op heidevelden en in beekdalgraslanden, maar inmiddels moet je echt op zoek. De plant staat dan ook op de Nederlandse rode lijst voor planten. In Europa komt de plant vooral voor in bergachtige gebieden zoals de Alpen, de Pyreneeën en de Ardennen, vandaar ook de volledige naam *Arnica montana*.

Het valkruid behoort tot de familie van de Asteraceae of composietenfamilie. Dit is een zeer uitgebreide familie met tussen de 20.000 en 25.000 soorten verspreid over de hele wereld. Bekende planten zoals de distel, de goudbloem en het madeliefje behoren ook tot deze familie. Leden van de composietenfamilie kwamen waarschijnlijk al in de prehistorie voor maar of het valkruid toen ook al bekend was en gebruikt werd als geneesmiddel is onduidelijk.

De eerste vermelding van het gebruik van valkruid vanwege zijn geneeskrachtige eigenschappen dateert uit de Middeleeuwen. Hildegard von Bingen was een twaalfde-eeuwse Duitse benedictijnse abdis met een zeer brede belangstelling. Ze was een begenadigd componiste en dichteres maar ze schreef ook medische en plantkundige essays. Een van haar boeken bevat allerhande kruidenmedicijnen, waaronder het gebruik van Wuntwurtz (wondwortel) bij de behandeling van blauwe plekken en kneuzingen. Waarschijnlijk gaat dit over het valkruid.

Andere medicinale toepassingen zijn het gebruik tegen koorts en hartfalen. Zo dronk de Duitse wetenschapper en dichter Johann Wolfgang von Goethe valkruidthee als behandeling voor zijn angina pectoris (pijn op de borst). Echter bij inwendig gebruik is het oppassen geblazen. Door de aanwezigheid van het stofje helenaline is valkruid namelijk giftig. En ook bij uitwendig gebruik kan een allergische reactie van de huid optreden.



De medische wetenschap is nog niet overtuigd van de werking van deze veelzijdige plant uit de bergen. Toch heeft het valkruid een lange geschiedenis als homeopathisch kruid en zal het zijn geneeskrachtige imago niet snel kwijtraken.

Zelf hebben we in de EHBO kist een tube Arnica liggen. Als je dit gebruikt na een val (en geen schaafwond is), verdwijnt al snel de blauwe plek, bult of kneuzing.

(Bron: Het geheugen van Drenthe)

Ina van der Hert

# **DANK AAN AL ONZE VRIJWILLIGERS VOOR HUN BIJDRAGE IN 2020**



**KUNNEN WE DIT ALLEMAAL ONDER EEN  
PARAPLUUTJE VANGEN, MOEILJK TE  
ZEGGEN, HET ZIJN VAAK DE  
“kleine”**

**DINGEN DIE JE NIET ZIET EN TOCH  
ZOMAAR GEDAAN ZIJN.**

**Wij hopen dat we ook in 2021 op je medewerking mogen rekenen.  
Waar je ook bent, een goed uiteinde en vooral een mooi en gezond  
nieuwjaar.**